

# СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ СПОРТИВНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

---

УДК 796.85

*Л. Г. Баранов*

*L. G. Baranau*

*Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова,  
доцент кафедры физического воспитания и спорта (Беларусь)*

## ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ЗАЩИТЕ ОТ АТАК КОЛЮЩЕ-РЕЖУЩИМ ОРУЖИЕМ СПОРТСМЕНОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА» (на примере МГУ имени А. А. Кулешова)

## BASES OF TRAINING PROTECTION AGAINST ATTACKS OF RADIO-CUTTING ARMS OF SPORTSMEN SPECIALIZATION ORIENTAL COMBATS (on the example of the Mogilev State University named after A. A. Kuleshov)

*Аннотация.* Данная статья посвящена проблемам прикладной подготовки спортсменов-единоборцев в рамках курса повышения спортивного мастерства «Восточные единоборства». Рассмотрены некоторые аспекты обучения противодействию атакам колюще-режущим оружием.

*Summary.* The article discovers the problems of applied training of athletes-martial arts in the framework of the course of improving sports skills «Oriental martial arts». Some aspects of training to counter attacks with piercing-cutting weapons are discussed.

*Ключевые слова:* специальная подготовка, обучение защите от вооруженного соперника, психология поединка, формирование навыка.

*Keywords:* special training, defense training against an armed rival, the psychology of the fight, the formation of skill.

В настоящее время в рамках курса ПСМ (повышение спортивного мастерства) «Восточные единоборства» на факультете физического воспитания МГУ имени А. А. Кулешова производится подготовка специалистов широкого профиля в области спортивных единоборств. Одним из актуальных аспектов специальной подготовки является обучение противодействию нападающему с

холодным оружием, в частности колюще-режущим. Связано это с тем, что многие выпускники по окончании нашего учебного заведения связывают свою дальнейшую жизнь со службой в армии и различных подразделениях МВД, многие являются руководителями групп по рукопашному бою и самообороне, и для них данные знания являются необходимыми.

За годы общения с выпускниками мы выяснили, что многие стандартные методы противодействия вооруженному сопернику, принятые как в отечественном боевом самбо, так и в различных формах внутриведомственного «рукопашного боя» в практических ситуациях зачастую себя не оправдывают, и на кону оказывается человеческая жизнь и здоровье. В связи с этим возникает необходимость совершенствования методики подготовки в данном разделе обучения, с тем чтобы учебно-тренировочная работа стала более рациональной и эффективной.

При тщательном изучении технического арсенала различных видов восточных единоборств, боевого самбо и рукопашного боя, которые априори позиционируются как системы, обучающие навыкам противодействия вооруженному противнику, мы обнаружили следующее:

1. Сходные технические элементы в различных видах единоборств носят разные названия и объявляются уникальными действиями, присущими только данному виду единоборств, хотя общего между ними на самом деле больше, нежели различного.

2. Многие технические решения имеют право на жизнь при наличии специфических исторических, географических и иных условий. К примеру, в айкидо многие технические решения обусловлены противодействием защищающимся, одетым в традиционную самурайскую одежду, нападающему с мечом. Безусловно, в некоторых условиях это эффективно и вырабатывает разнообразные способности, но не в современной жизни.

3. Зачастую предлагается стандартный набор приемов в идеальных условиях, не рассматриваются возможные ситуации в реальных ситуациях, отсутствует четкая методика подготовки спортсмена.

4. Главная ошибка современных апологетов традиционных единоборств — незнание свойств оружия, которому они противостоят. Ведь в традиционных стилях единоборств рукопашный бой всегда был только приложением к фехтовальному разделу на случай потери оружия. И даже ударная техника имитировала оружие, удар как копьем или мечом и т. д. Отсюда многие аспекты обучения перемещения, чувство дистанции, поражающие свойства оружия опускались, т. к. ученик ими уже владел, и т. п.

Для решения вышеобозначенных проблем мы провели ряд экспериментов, прежде всего связанных с противодействием колюще-режущему оружию

как наиболее опасному для жизни и здоровья защищающегося [1; 2; 3; 4]. Были получены следующие результаты:

1. После обучения спортсменов базовым формам защиты от ударов и порезов ножом деревянный макет без предупреждения был заменен затупленным металлическим аналогом. Как показали результаты видеосъемки, время реакции на имитацию атаки существенно увеличилось.

2. При введении сбивающих факторов — изменение скорости и / или траектории атаки, предварительной физической нагрузки, отвлекающие воздействия (оклик либо громкий звук) — количество удачных попыток защиты существенно снижалось.

3. При введении в процесс обучения спаррингов на безопасных макетах ножа значительно повысилась вариативность защитных действий безоружного против атак вооруженного соперника.

4. При атаке опытного противника, использующего обманные движения и «раздергивания» в реальных условиях, без причинения существенного вреда здоровью защищающегося обойтись практически невозможно.

Исходя из результатов проведенных экспериментов были сделаны соответствующие выводы. Даже возможность контакта с холодным оружием приводит спортсмена к стрессовой ситуации и снижению его психофизических возможностей. Спортсменов с начальных этапов подготовки следует ставить в нестандартные ситуации, требующие креативного мышления. Знание возможностей холодного оружия дает шанс в реальной ситуации ему успешно противостоять. Соревновательная и игровая формы тренировки в значительной степени позволяют повысить эффективность тренировочного процесса.

Полученные экспериментальные данные позволили нам сформировать достаточно эффективную методику подготовки спортсменов для противодействия вооруженному противнику.

Она основывается на нескольких положениях:

1. В первую очередь спортсмен знакомится со свойствами того оружия, которому он собирается противодействовать. Учится наносить удары по специальным мишеням, как макетом, так и боевым оружием. Изучает хват, поражающее действие, дистанцию, на которой работает оружие.

2. На втором этапе спортсмен изучает входы с дальней дистанции, проводятся обусловленные спарринги с макетом оружия, а также свободные поединки.

3. На третьем, завершающем, этапе спортсмен знакомится с формами защиты без оружия, обезоруживания и нейтрализации вооруженного противника.

Проблема противодействия вооруженному сопернику является весьма сложной и многогранной, и только скрупулезная учебно-тренировочная работа и практический опыт, имеющий научно-методическую основу, приведут к позитивным результатам.

Следует подчеркнуть, что данный подход к обучению единоборцев, разработанные нами положения широко и активно используются в процессе учебно-тренировочных занятий по курсу повышения спортивного мастерства студентов, занимающихся восточными единоборствами в учреждении образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова». И хотя некоторые положения работы могут показаться спорными, они эффективно работают в процессе подготовки специалистов по единоборствам в нашем университете.

### **Список основных источников**

1. Баранов, Л. Г. Холодное оружие: некоторые особенности прикладной подготовки рукопашника / Л. Г. Баранов // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. материалов Междунар. науч.-метод. конф., Могилев, 23 нояб. 2012 г. / Могилевский высший колледж Министерства внутренних дел Республики Беларусь ; редкол. : Г. Л. Колесник (председ.) [и др.]. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2013 г. – С. 116–118.

[Вернуться к статье](#)

2. Баранов, Л. Г. Подготовка студентов в группах спортивного совершенствования по У-шу саньда : метод. рекомендации / Л. Г. Баранов. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2011. – 72 с. [Вернуться к статье](#)

3. Баранов, Л. Г. Использование тренажеров в спортивных и прикладных единоборствах : метод. рекомендации / Л. Г. Баранов, А. М. Решетовский. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2006. – 32 с. [Вернуться к статье](#)

4. Барташ, В. А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое / В. А. Барташ. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 670 с. [Вернуться к статье](#)

**УДК 355.4**

***В. А. Ждан***

***V. A. Zhdan***

*Военная академия Республики Беларусь,  
преподаватель кафедры оперативно-тактической подготовки  
внутренних войск факультета внутренних войск*

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ КОМАНДИРА ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ К ПРАКТИЧЕСКОМУ ЗАНЯТИЮ**

## **METHODOICAL ASPECTS OF TRAINING OF THE COMMANDER FOR PRACTICAL LESSON**

*Аннотация. В статье рассматриваются вопросы подготовки командира подразделения к практическому занятию.*